



Asiatische Nudelsuppe mit Bio-Huhn

mit Glasnudeln und Kokosmilch



20-30min



2 Portionen

Mit dieser leckeren Suppe verlässt keiner hungrig den Tisch. Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit Karotte, Zwiebel und aromatischer Knoblauch-Ingwer-Paste in Brühe gegart. Kokosmilch sorgt für das cremige Finish, knackiger Sellerie und Glasnudeln für noch mehr Substanz. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Stangensellerie** in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die gegarten **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. rundum anbraten.



5. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



3. Suppe ansetzen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** zum **Fleisch** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten. Dann 600ml Wasser angießen, das **Brühwürz** unterrühren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Suppe** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



6. Suppe fertigstellen

Die **Kokosmilch** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** weitere 5Min. köcheln lassen. Den **Stangensellerie** und die **Nudeln** hinzufügen und kurz erwärmen. Die **Suppe** mit der **Limettenschale** abschmecken und mit den **Limettenspalten** servieren.